

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
протокол №1
от «30» августа 2022 г.



Директор МОУ «Гимназия №1»
О. А. Бахметова
Приказ № 361/7 от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровей-ка2»**

Направление: *физкультурно-оздоровительное;*
Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Ульянова С.В,
учитель физической культуры

Стрежевой – 2022 г.

Пояснительная записка

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Здоровей-ка» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Актуальность

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Цель программы:

содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- - развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- - Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Формы занятий:

- -беседы
- -игры
- -элементы занимательности и состязательности
- -викторины
- -конкурсы
- -праздники
- -часы здоровья

I. Методы организации и осуществления деятельности – словесные, наглядные, практические методы обучения.

II Методы стимулирования и мотивации деятельности - метод познавательных игр, дискуссии, организационно-деятельностные игры.

III Работа в группах – парах, тройках.

Программа рассчитана на 1 часовое занятие в неделю, 60 минут

Планируемые результаты

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка2» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка2»

- является формирование универсальных учебных действий (УУД).
- Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Дети должны :

Знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Способы проверки ожидаемых результатов

Зачеты, конкурсы, викторины, игры.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в конкурсах, соревнованиях

Календарный тематический график

			во часов	учащихся
1		Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок» Значение движения для человека.	1	формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
2		Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз» Забота о своём здоровье. Сохранение красивой осанки.	1	формирование правильной осанки и развитие навыков бега. Упражнения на правильную осанку.
3		Учись быстро и ловко. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» Роль быстроты и ловкости в жизни человека. Способы развития быстроты и ловкости. Ознакомление с правилами игры.	1	развитие ловкости; воспитание чувства ритма Упражнения на самый длинный прыжок. Прыжок с места и с разбега. Игра «Прыжки»
4		Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками». Роль силовых упражнений в жизни человека. Способы силовой нагрузки.	1	Упражнения на развитие силы и ловкости
5		Ловкий. Гибкий. «Снип – Снап», «Быстрая тройка» Роль гибкости и ловкости в жизни человека. Способы развития быстроты и ловкости.	1	Упражнения на развитие гибкости и ловкости
6		«Медведь спит, «Весёлая скакалка». Роль ловкости и внимания в жизни человека. Способы развития ловкости и внимания.	1	Упражнения на развитие ловкости и внимания
7		Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней», Роль выносливости и силы в жизни человека. Способы развития выносливости и силы.	1	Упражнения на развитие выносливости и силы
8		Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби». Роль быстроты в жизни человека. Способы развития быстроты.	1	Упражнения на развитие быстроты
9		Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики». Роль скоростных качеств, выносливости в жизни человека. Способы развития скоростных качеств, выносливости.	1	Упражнения на развитие скоростных качеств, выносливости
10		Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием», Роль силы в жизни человека. Способы развития силы.	1	Упражнения на развитие силы
11		Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». Роль быстроты и ловкости в жизни человека. Способы развития быстроты и ловкости.	1	Упражнения на развитие быстроты и ловкости
12		Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры». Роль быстроты и ловкости в жизни человека. Способы развития быстроты и ловкости.	1	Упражнения на развитие силы и ловкости
13		Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать». Роль скоростных качеств в жизни человека. Способы развития скоростных качеств.	1	Упражнения на развитие скоростных качеств, ловкости

14	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами». Роль меткости и координации движений в жизни человека. Способы развития и координации движений.	1	Упражнения на развитие меткости и координации движений
15	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте». Роль меткости и координации движений в жизни человека. Способы развития и координации движений.	1	Упражнения на развитие меткости и координации движений
16	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот». Роль развития глазомера и точности движений в жизни человека. Способы развития глазомера и точности движений.	1	Упражнения на развитие глазомера и точности движений
17	Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». Роль выносливости и ловкости в жизни человека. Способы развития выносливости и ловкости.	1	Упражнения на развитие физических качеств выносливости и ловкости
18	Зимнее солнышко. «Веер», «Паровозик». Роль выносливости и ловкости в жизни человека. Способы развития выносливости и ловкости.	1	Упражнения на развитие выносливости и ловкости «Быстрый спуск»,
19	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовится». Роль выносливости и ловкости в жизни человека. Способы развития выносливости и ловкости	1	Упражнения на развитие выносливости и ловкости
20	«Штурм высоты». Роль выносливости и быстроты в жизни человека. Способы развития выносливости и быстроты.	1	Упражнения на развитие выносливости и быстроты
21	Снежные фигуры. «Салки». Роль выносливости и ловкости в жизни человека. Способы развития выносливости и ловкости.	1	Упражнения на развитие выносливости и ловкости
22	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч». Роль ловкости и быстроты в жизни человека. Способы развития ловкости и быстроты.	1	Упражнения на развитие ловкости и быстроты
23	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики». Роль скоростных качеств в жизни человека. Способы развития скоростных качеств и меткости.	1	Упражнения на развитие скоростных качеств и меткости
24	Развитие выносливости. «Бездомный заяц», «Лошадки». Роль выносливости, быстроты, реакции в жизни человека. Способы развития выносливости, быстроты, реакции.	1	Упражнения на развитие выносливости, быстроты и реакции
25	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики». Роль выносливости, быстроты реакции в жизни человека. Способы развития выносливости, быстроты, реакции, скорости.	1	Упражнения на развитие быстроты, скорости, реакции
26	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. Роль скоростно-силовых способностей в жизни	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

	человека. Способы развития скоростно-силовых способностей.		
27	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
28	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
29	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
30	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
31	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм. Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
32	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры. Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
33	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
34	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната. Роль скоростно-силовых способностей в жизни человека. Способы развития скоростно-силовых способностей	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Литература , использованная при составлении программы

1. Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.
2. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

